

**CENTRAL MUNICIPAL DE ALIMENTOS MONTE ALTO**  
**ESTADO DE SÃO PAULO**  
**CARDÁPIO DE SETEMBRO DE 2021**

**SEMANA Nº 04 Data: 20/09/2021 À 24/09/2021**

|                                                                                 | <b>SEGUNDA-FEIRA</b>                                                  | <b>TERÇA-FEIRA</b>                                                                 | <b>QUARTA-FEIRA</b>                                                     | <b>QUINTA-FEIRA</b>                                                        | <b>SEXTA-FEIRA</b>                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ<br/>(CRECHES)</b>                                              | Mamão                                                                 | Maça                                                                               | Banana                                                                  | Melão                                                                      | Pera                                                                         |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ<br/>(NELLY)</b>                                                | Pão com Requeijão<br>Chá                                              | Pão com Requeijão<br>Leite com Chocolate                                           | Pão com Margarina<br>Chá                                                | Pão com Requeijão<br>Leite com Chocolate                                   | Pão com Requeijão<br>Chá                                                     |
| <b>ALMOÇO NELLY</b>                                                             | Arroz/Feijão<br>Carne Moída com<br>Cenoura<br>Abobrinha Refogada      | Arroz/Feijão<br>Linguça com Batata e<br>Cenoura<br>Salada Alface                   | Arroz/Feijão<br>Pernil Suíno Cubos com<br>Legumes<br>Salada de Almeirão | Macarrão com Carne<br>Moída<br>Salada Alface                               | Arroz/Feijão<br>Frango em Molho<br>Polenta                                   |
| <b>ALMOÇO CRECHES</b>                                                           | Arroz/Feijão<br>Carne Moída com<br>Cenoura<br>Espinafre Refogado      | Arroz/Feijão<br>Bifinho Bovino Grelhado<br>Batata assada<br>Salada Alface          | Arroz/Feijão<br>Pernil Suíno Cubos Dorê<br>Repolho Refogado             | Arroz/Feijão<br>Ovo Mexido<br>Abobrinha com Cenoura<br>Refogada            | Arroz/Feijão<br>Sobrecoca Assada<br>Salada Alface com<br>Rúcula              |
| <b>MERENDA ESCOLAR</b>                                                          | Arroz<br>Carne Moída com<br>Cenoura<br>Abobrinha Refogada             | Arroz<br>Linguça com Batata e<br>Cenoura<br>Salada Alface                          | Arroz<br>Pernil Suíno Cubos com<br>Legumes<br>Salada Almeirão           | Macarrão com Carne<br>Moída<br>Salada Alface                               | Arroz<br>Frango em Molho<br>Polenta<br><b>Noite</b> - Pão com Carne<br>Moída |
| <b>LANCHE CRECHES</b>                                                           | Vitamina de Leite com<br>Abacate (Abacaxi p/<br>adoçar)               | Leite sem Açúcar<br>Bolo de Cenoura (sem<br>açúcar)                                | Leite sem Açúcar<br>Mandioca Cozida<br>Mamão                            | Leite sem Açúcar<br>Pão de sal com tomate,<br>alface e Mussarela           | Leite sem Açúcar<br>Salada de Frutas                                         |
| <b>LANCHE NELLY E ETEC</b>                                                      | Pão com Presunto,<br>Alface e Tomate<br>Chá<br>Mamão                  | Bolo de Cenoura<br>Leite com Chocolate<br>Maça                                     | Torta de Legumes<br>Chá<br>Banana                                       | Pão com Tomate, Alface<br>e Mussarela Leite<br>com Chocolate<br>Melão      | Kibe de Assadeira<br>Chá<br>Pera                                             |
| <b>JANTAR CRECHES</b>                                                           | Sopa Cremosa de<br>Lentilha com Carne,<br>Batata, Cenoura e<br>Cebola | Sopa de Macarrão com<br>Frango, abobrinha,<br>vagem e tomate                       | Macarrão com Frango                                                     | Sopa de Feijão com<br>Macarrão, Carne, Batata<br>doce e Abóbora            | Arroz<br>Purê de Cabotcha com<br>Carne Desfiada                              |
| <b>PROJETOS LUZ E VIDA,<br/>RES. TERAPEUTICA,<br/>MARMITAS ASSIST.<br/>APAE</b> | Arroz/Feijão<br>Carne moída com<br>Cenoura<br>Abobrinha Refogada      | Arroz/Feijão<br>Linguça com Batata e<br>Cenoura<br>Repolho com Cenoura<br>Refogado | Arroz/Feijão Pernil<br>Suíno Cubos com<br>Legumes<br>Repolho Refogado   | Macarrão com Carne<br>Moída<br>RT- Salsicha com Batata<br>Cenoura Refogada | Arroz/Feijão<br>Frango em Molho<br>Polenta                                   |